

# ***COSA SI CUCINA STASERA?***



**CONSIGLI ALIMENTARI e qualcosa in più  
PER GENITORI  
CHE VOGLIONO FAR STAR  
BENE I PROPRI FIGLI**

Dipartimento Prevenzione Medico  
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione – SIAN  
Anno 2011

## PREMESSA

### CHI SIAMO

La scuola è oggetto di particolari attenzioni da parte degli operatori sanitari in quanto nell'orario scolastico viene offerta una merenda, in certi casi 2 comprendendo quella del pomeriggio, ed il pranzo.

Quindi possiamo dire che la scuola può essere un mezzo per imparare non solo materie scolastiche, ma anche per apprezzare e conoscere gli alimenti.

La Ristorazione scolastica è spesso motivo di malumori:

gli studenti non gradiscono o rifiutano parecchi cibi, i genitori non sono soddisfatti, perché non incontra i gusti dei loro figli e perché il costo del pasto pesa sempre di più nel bilancio familiare.

A questo punto sarebbe più facile far preparare cibi graditi ai ragazzi non curandosi degli aspetti salutari, ma il nostro lavoro consiste nel diffondere e nell'applicare le regole per una sana alimentazione; questo non vuol dire insistere con la distribuzione di generi alimentari sgraditi, ma proporre alimenti idonei e stimolare i ragazzi all'assaggio di nuovi sapori.

### PERCHÉ QUESTO OPUSCOLO?

**1° motivo.** Dagli studi epidemiologici, emerge un dato allarmante. l'obesità infantile è in continuo aumento, in Italia gli ultimi dati statistici danno 1 bambino su 4 sovrappeso e 1 su 9 obeso pari al (12%). Ciò non riguarda solo la popolazione italiana. in molti paesi europei circa il 20-30% della popolazione risulta obesa. E' importante sottolineare che un bambino obeso ha forti possibilità di diventare un adulto obeso.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (**OMS**) parla di **“una nuova epidemia mondiale”** e di **“uno dei maggiori problemi di salute pubblica dei nostri tempi”!**

**2° motivo.** La consapevolezza che il sovrappeso e l'obesità infantile rappresentano una delle cause di:

- a) **Alterazioni metaboliche** come il diabete di tipo 2 (85% dei soggetti con diabete di tipo 2 all'esordio sono in sovrappeso)
- b) **Rischio cardiovascolare.** Anche i bambini, se obesi possono avere i valori del colesterolo o dei trigliceridi o della pressione arteriosa alti
- c) **Complicanze respiratorie** come apnee ostruttive notturne che facilmente influenzano il rendimento scolastico interferendo con il riposo
- d) **Conseguenze psico-sociali** Spesso l'essere sovrappeso o obesi espone il bambino- ragazzo ad essere deriso dai coetanei e questo influenza la sua autostima . Inoltre nel contesto culturale dei paesi occidentali il bambino obeso può sviluppare un disagio psicologico che può contribuire all'instaurarsi di un Disturbo del Comportamento Alimentare. E' stato stimato che in età pediatrica i D.C.A. (bulimia,anoressia,ecc) siano già presenti per il 3-5%
- e) **Conseguenze di tipo ortopedico** perché l'eccessivo peso che le gambe devono sopportare può portare ad avere gambe ad arco o ad X, dolori articolari, ridotta capacità di movimento e piedi piatti

**3° motivo.** Le linee guida e i consigli nutrizionali, che l'Azienda Sanitaria Locale fornisce ai Comuni sono l'applicazione dei principi di una sana alimentazione sostenuti da organismi come l'OMS e l'Istituto Superiore della Sanità che hanno come riferimento i dati epidemiologici e gli studi su diverse malattie tra le quali quelle brevemente illustrate.

I dati scientifici ai quali facciamo riferimento per la redazione di questo documento si possono trovare nelle "Linee guida per una sana alimentazione italiana" pubblicate dall'I.N.R.A.N. ( Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) di cui si consiglia di consultare il sito web,ricco di informazioni utili e interattivo con chi lo consulta:

**[www.inran.it](http://www.inran.it)**

Il Rapporto dell' Istituto Superiore di Sanità ISTISAN 2009 "La promozione della salute nelle scuole. Prevenzione dell'obesità e promozione dello stile di vita fisicamente attivo"

Il documento "HEALTH 21 EUROPEA OBIETTIVO 14 RESPONSABILITA' MULTISETTORIALE PER LA SALUTE"(Adottato dal Comitato Regionale Europeo della WHO nelle sue quarantotto sessioni, Copenaghen, Settembre 1998 )

## **QUALI OBIETTIVI CI PONIAMO?**

Come professionisti sanitari siamo abituati a vedere chiaramente le relazioni tra dieta e salute, mentre sappiamo che le preferenze alimentari della maggioranza della gente sono determinate più da fattori sociali, economici, climatici, geografici, religiosi e di costume che dall'attenzione alla salute.

### **OBIETTIVO 1**

Vorremmo spiegare in modo semplice e comprensibile i motivi per cui un'alimentazione sana ed equilibrata è importante da adottare sin dall'infanzia e non pensarci solo in età adulta, quando i problemi di salute sono già insorti.

Vogliamo fornirvi quel paio di occhiali che ci mostra l'alimentazione come "una moneta a doppia faccia" nel senso che nel nostro stato di salute può rappresentare uno stile di vita protettivo oppure un fattore di rischio per le malattie già citate. Tutto ciò dipende da quali abitudini alimentari facciamo nostre e della nostra famiglia.

Ricordiamoci che con il nostro esempio otteniamo più che con mille parole quindi speriamo che questa sia un'occasione per rivedere lo stile alimentare della famiglia al completo.

### **OBIETTIVO 2**

Fornire una guida ricca di spunti pratici che rispecchiano un'alimentazione equilibrata, senza rinunciare al gusto.

Abbiamo pensato ad alcune ricette come piatti complementari ai pasti previsti dai menù scolastici.

I bambini sono diffidenti riguardo i cibi che non conoscono, mentre accettano di buon grado tutto ciò che consumano a casa.

## **PRENDIAMOLA UN PO' ALLA LARGA**

Durante i primissimi anni di vita l'alimentazione del bambino viene seguita e regolata dal pediatra. Nei primi tempi dello svezzamento siamo tutti molto attenti ai consigli ricevuti, ma con la crescita dei nostri figli questa attenzione viene facilmente persa. Invece dobbiamo considerare che i nostri figli stanno crescendo e cresceranno ancora fino ai 20 anni e il loro accrescimento può essere potenziato al massimo proprio in base a quello che mangiano.

Cerchiamo di acquisire questa consapevolezza delle necessità nutrizionali dei bambini!

Una giusta alimentazione in questa fase della vita è essenziale per una normale crescita, per lo sviluppo e per lo svolgimento delle varie attività.

Per i bambini e i ragazzi è difficile coprire i propri fabbisogni con i soli tre pasti principali. È quindi opportuno fornire loro, a complemento di questi ultimi, anche due merende calibrate che concorrano a far fronte alle particolari esigenze in calorie e in principi nutritivi tipiche di queste età, ma che comunque **siano di entità moderata**, tale da non compromettere l'appetito nel pasto successivo.

Vediamo quindi le merende come degli "SPEZZA FAME" cioè pasti che offrono l'energia sufficiente per arrivare a quello successivo più corposo con appetito e senza una stanchezza eccessiva che spesso è segno di calo energetico.

I bambini e i ragazzi vanno incoraggiati a consumare quantità sufficienti di un'ampia varietà di cibi ricchi di energia e di nutrienti, senza mai trascurare la frutta e gli ortaggi: una dieta adatta alla costruzione di nuovi tessuti per gli anni della crescita. Particolarmente importante è assicurare le giuste quantità di proteine, di vitamine (soprattutto la C, la D e il complesso B) e di sali minerali (soprattutto calcio, ferro e iodio, quest'ultimo anche mediante l'uso di sale iodato).

Una dieta varia e distribuita in più occasioni nella giornata garantisce la copertura di questi bisogni. Le abitudini alimentari acquisite da giovani spesso persistono nel tempo: è perciò importante insegnare ai ragazzi fin dalla più tenera età come ottenere il meglio dai cibi che abbiamo a disposizione.

Purtroppo la realtà attuale ci indica la frequente e crescente presenza, nei ragazzi in età scolare, di abitudini alimentari scorrette e di sovrappeso, derivante da scelte **alimentari sbagliate e da eccessiva sedentarietà**. Tutto questo preoccupa molto sul piano della salute, sia perché pone le premesse per una più facile obesità nell'età adulta, sia perché facilita la successiva comparsa di molte malattie di tipo cronico-degenerativo tipiche dell'epoca moderna.

Genitori ed educatori devono quindi impegnarsi affinché i propri figli evitino gli errori alimentari più comuni in questa fascia di età, si abituino a mangiare in maniera corretta (anche masticando bene e dando al pasto tutto il tempo che merita) e siano fisicamente più attivi tutti i giorni (camminando, giocando all'aperto, ecc.), anche in aggiunta all'eventuale attività sportiva organizzata.

È bene inoltre che i giovani non si fossilizzino in scelte monotone **ma si abituino a mangiare di tutto**, distribuiscano in più pasti la propria dieta senza abolire la prima colazione, consumino con maggior frequenza latte e derivati, verdura e frutta e non eccedano nel consumo di carne e di alimenti ricchi di grassi saturi così come in quello di zuccheri, sale e bevande gassate.

## QUALI ERRORI COMMITTONO COMUNEMENTE I NOSTRI RAGAZZI?

- ✚ Evitano o riducono a ben poca cosa la colazione del mattino.
- ✚ Evitano gli spuntini intermedi della mattina e del pomeriggio, oppure li limitano a prodotti attraenti (patatine, merendine, bevande zuccherate, ecc.) ma dal ridotto valore nutritivo o consumando panini imbottiti ad alto valore calorico.
- ✚ Evitano o riducono al minimo, nel corso dei due pasti principali, il consumo di verdura e di frutta.
- ✚ Eccedono nel consumo di alimenti come salumi, cioccolata e barrette, patatine fritte, caramelle e altri dolci confezionati (con i relativi problemi connessi al diffondersi della carie dentale), e bevande gassate (ricche di zucchero e spesso di caffeina).
- ✚ Danno spazio eccessivo al “fast-food” all’americana, ricco di alimenti ad elevato contenuto in calorie, grassi saturi, sale e zuccheri semplici e poveri di fibra e vitamine e ad altri piatti etnici tipo kebab che spesso è arricchito da salse ricche di grassi saturi

### Come comportarsi:

- ✓ *Consumare la prima colazione, suddividere opportunamente la propria alimentazione nel corso della giornata e scegliere più frequentemente ortaggi e frutta.*
- ✓ *Evitare di eccedere nel consumo di alimenti dolci e di bevande gassate, e di concedersi con troppa frequenza i piatti tipici del fast-food all’americana.*
- ✓ *Dedicare almeno 1 ora al giorno all’attività fisica e al movimento (camminare, giocare all’aperto, ecc.).*

## PRANZO E CENA

E’ bene che questi due pasti sia dal punto di vista **QUANTITATIVO** che **QUALITATIVO** abbiano le stesse caratteristiche (le linee guida indicano che il pasto di mezzogiorno debba coprire il fabbisogno del 40% di Kcal giornaliera mentre il pasto serale il 35%)

- primi piatti asciutti o in brodo conditi con sughi di verdure e ortaggi

### la ripartizione dei secondi piatti nella **SETTIMANA** dovrebbe prevedere:

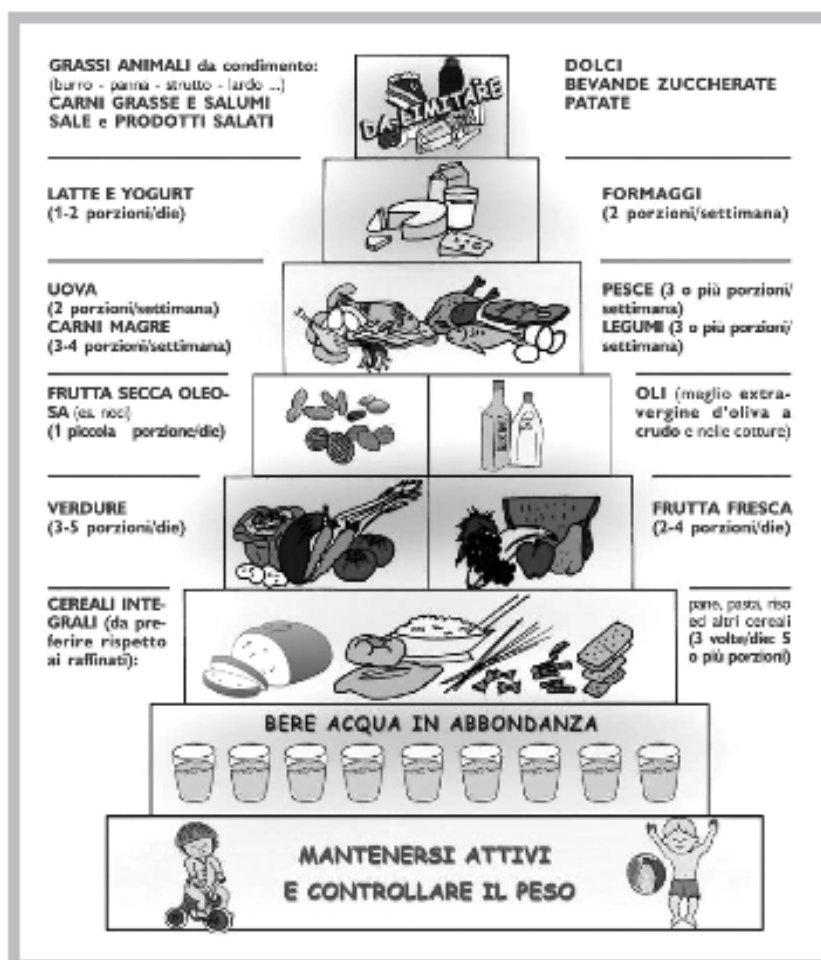
- ❖ almeno 3 volte alla settimana i legumi
- ❖ 1-2 volte le uova
- ❖ 2 volte i formaggi
- ❖ 3-4 volte il pesce
- ❖ 4 volte la carne e affettati (questi ultimi non più di una volta settimana)
- ❖ verdura cruda o cotta ad ogni pasto
- ❖ frutta di stagione ad ogni pasto
- ❖ pane integrale

## LA PIRAMIDE ALIMENTARE

**La Piramide** è il simbolo della “sana ed equilibrata alimentazione”. E’ formata da più sezioni in cui sono contenuti i vari gruppi o sottogruppi alimentari. Ciascun gruppo deve essere presente nella nostra dieta in modo proporzionale alla grandezza della sua sezione.

Alla base troviamo gli alimenti che possiamo assumere più liberamente e l’attività motoria, presupposto indispensabile per il mantenimento di una buona salute.

Al vertice troviamo gli alimenti che è meglio limitare per il nostro **STAR BENE**



ED ORA.....ALCUNI ESEMPI DI ....  
CENE COMPLEMENTARI AI PASTI SCOLASTICI

Vogliamo suggerire alcune ricette semplici e veloci da preparare, ma che permettono di farsi del bene mangiando bene!

Noterete come mangiar sano spesso vuol dire anche mangiar piatti semplici, non troppo elaborati e...per chi ha poco tempo per stare in cucina **questo è un gran vantaggio!**

**Le quantità dettagliate sono per persona sana ed adulta con un'attività lavorativa e fisica media**





**Stasera .....**



***cuciniamo insieme!!***

### **RISOTTO CON LE ERBETTE**

**Riso gr 70, olio gr 10, parmigiano reggiano gr 5, aglio, prezzemolo, brodo vegetale, sale marino q.b.**

Lessare le erbetto; tritare l'aglio e insieme alle erbetto e a poco olio formare il fondo per il riso. Portare a cottura il risotto aggiungendo il brodo vegetale necessario. A fine cottura unire il prezzemolo tritato il parmigiano e il restante olio.

### **RISOTTO CON PORRI**

**Riso gr 70, porri gr 30, olio gr 10, parmigiano gr 5 cipolla, timo, alloro, brodo vegetale, sale marino q.b.**

Tritare la cipolla e farla appassire in poco olio, aggiungere i porri a rondelle e privati della parte verde. Unire il riso, il timo, e l'alloro e aggiungere la dose necessaria di brodo vegetale. A cottura ultimata aggiungere il parmigiano e il restante olio.

### **RISOTTO CON CARCIOFI**

**Riso gr 70, carciofi gr 30, olio gr 10, parmigiano gr 5, cipolla, prezzemolo, brodo vegetali, sale marino q.b.**

Tagliare i carciofi a spicchi, dopo averli accuratamente mondati, e porli in acqua acidulata con limone. Tritare la cipolla e farla appassire in poco olio, unire i carciofi sgocciolati e farli insaporire per un minuto. Quindi unire il riso e portarlo a cottura con il brodo vegetale. A fine cottura aggiungere il parmigiano e il restante olio.

### **RISOTTO ALLA PARMIGIANA**

**Riso gr 70, olio gr 10, parmigiano gr 10, cipolla, brodo vegetale, sale marino q.b.**

Tritare la cipolla e farla appassire in poco olio. Unire il riso e portarlo a cottura con il brodo vegetale. A fine cottura aggiungere il parmigiano e il restante olio.

*Variante: RISOTTO ALLO ZAFFERANO aggiungere lo zafferano, stemperato in poco brodo vegetale, a fine cottura.*

### **RISOTTO ALLA PIEMONTESE**

**Riso gr 70, parmigiano gr 10, olio gr 5, foglie di salvia, aglio, sale marino q.b.**

Fare insaporire poco olio con le foglie di salvia e l'aglio. Cuocere il riso e condirlo con l'olio aromatizzato, il restante olio e il parmigiano.

### **RISOTTO CON FAGIOLI ALLA VALTELLINESE**

**Riso gr 70, fagioli borlotti freschi o surgelati gr 30, cavolo (facoltativo) gr 20, olio gr 10, parmigiano gr 5, sedano, carote, sale marino q.b.**

Cuocere in abbondante acqua i fagioli con la carote e il sedano. A parte cuocere il riso e il cavolo (facoltativo). A cottura ultimata unire i fagioli al risotto e condire con parmigiano e olio.

### **RISOTTO CON MELANZANE**

**Riso gr 70, melanzane gr 20, olio gr 10, parmigiano gr 5, aglio, prezzemolo, brodo vegetale, sale marino q.b.**

Tagliere a dadini la melanzana, salarla e lasciarla riposare per ½ ora. Lavarla accuratamente e cuocerla in poco olio con il prezzemolo tritato e portarla a cottura con il brodo vegetale. Unire il riso, a cottura ultimata unire il parmigiano e il restante olio.

### **RISOTTO CON RADICCHIO**

**Riso gr 70, radicchio gr 30, olio gr 10, parmigiano gr 5, cipolla, brodo vegetale, sale marino q.b.**

Lavare e tagliere sottilmente il radicchio e dividerlo in tre parti. Tritare finemente la cipolla e farle appassire in poco olio, aggiungere il riso e 1/3 di radicchio. A metà cottura aggiungere 1/3 di radicchio e a cottura ultimata aggiungere l'ultimo terzo di radicchio, l'olio e il parmigiano.

### **RISI E BISI**

**Riso gr 70, piselli gr 30, olio gr 10, parmigiano gr 5, prezzemolo, cipolla, brodo vegetale, sale marino q.b.**

Tritare la cipolla e farla appassire in poco olio, aggiungere i piselli e poco brodo vegetale; unire il riso e portarlo a cottura. A fine cottura aggiungere il prezzemolo tritato, l'olio e il parmigiano.

*Variante: RISOTTO CON LEGUMI sostituire ai piselli con altri legumi come fagioli, lenticchie o con un misto di essi.*

### **RISOTTO CON ZUCCA**

**Riso gr 70, zucca gr 30, olio gr 10, parmigiano gr 5, cipolla, brodo vegetale, sale marino q.b.**

Si procede come il risotto alla parmigiana, con l'aggiunta della zucca a inizio cottura.

### **RISOTTO CON LA RUCOLA**

**Riso gr 70, rucola gr 30, olio gr 10, parmigiano gr 5, cipolla, aglio, prezzemolo, brodo vegetale, sale marino q.b.**

Si procede come il risotto con le erbe

### **RISO PRIMAVERA**

**Riso gr 70, carote gr 15, fagiolini gr 15, piselli gr 15, olio gr 10, parmigiano gr 5 pelati, cipolla, besciamella, sedano, brodo vegetale, sale marino q.b.**

Tritare sedano, cipolla, e carote e farli appassire in poco olio. Unire i fagiolini tagliati a pezzetti, i piselli e i pelati. Unire il riso e portare a cottura con il brodo vegetale. A fine cottura unire la besciamella, il parmigiano e il restante olio.

A piacere possono essere aggiunte altre verdure quali ad esempio: peperoni rossi, gialli, verdi; carciofi; basilico e prezzemolo

### **RISO MANTECATO AL LATTE**

**Riso gr 70, latte gr 300, sale marino q.b., parmigiano gr 5**

Mettere a bollire metà del latte e al primo bollore versare il riso e far cuocere mescolando, affinché non si attacchi. Aggiungere man man l'altro latte ben caldo. Condire con un pizzico di sale e a fine cottura aggiungere il parmigiano.

### **DITALINI CON RICOTTA**

**Pasta gr 70, pomodori freschi gr 60, ricotta gr 40, olio gr 8, basilico, sale marino q.b.**

Preparare un sugo con i pomodori, a fine cottura aggiungere il basilico. Cuocere la pasta, scolarla e condire con la ricotta sbriciolata e il sugo di pomodoro. Mescolare con cura, per consentire alla ricotta di sciogliersi.

### **PENNE AROMATICHE**

**Pasta gr 70, patate gr 40, olio gr 10, cipolla, basilico, maggiorana, rosmarino, origano, sale marino q.b.**

Tritare la cipolla e farla appassire in poco olio, unire le patate tagliate a dadini, aggiungere poco brodo vegetale e farle cuocere per qualche minuto. Unire le erbe aromatiche e portare a cottura le patate. Cuocere la pasta, scolarla e condirla con il sugo di patate.

### **PASTA AL POMODORO CON ERBE AROMATICHE**

**Pasta gr 70, pomodoro gr 70, olio gr 10, parmigiano gr 5, erbe aromatiche ( maggiorana, basilico, dragoncello, aglio ) sale marino q.b.**

Tritare finemente le erbe aromatiche e l'aglio. Bollire la pasta, scolarla e raffreddarla; condire quindi la pasta con il trito di erbe aromatiche i pomodori maturi ridotti a cubetti, l'olio e il parmigiano.

### **GNOCCHETTI SARDI AL POMODORO**

**gnocchetti sardi gr 70, pomodori gr 60, ricotta gr 30, olio gr 10, parmigiano gr 5, cipolla, basilico, prezzemolo, sale marino q.b.**

Tritare finemente la cipolla e farla appassire in poco olio, unire i pelati, salare a portarli a cottura. Cuocere i gnocchetti, scolarli e condirli con ricotta sbriciolata, il sugo di pomodoro il prezzemolo tritato, le foglie di basilico, l'olio e il parmigiano.

### **GNOCCHI AL POMODORO E BASILICO**

**Gnocchi di patate gr 200, pelati gr 70, olio gr 10, parmigiano gr 5, basilico, aromi, sale marino q.b.**

Mettere a bollire abbondante acqua saltata. Nel frattempo preparare il sugo come da ricetta base senza la cipolla, buttare gli gnocchi e, appena vengono a galla, scolarli e condirli.

### **PASTA ALLA VESUVIANA**

**Pasta gr 70, pomodori gr 70, olive nere snocciolate gr 20, olio gr 10, parmigiano reggiano gr 5, aglio, capperi, origano, sale marino q.b.**

Preparare il sugo con i pomodori pelati, i capperi, le olive snocciolate, l'origano e il sale; a fine cottura aggiungere l'olio. Cuocere la pasta e condirla con il sugo e il parmigiano. (una variante potrebbe essere con aggiunta di salvia, rosmarino al posto dei capperi)

### **RIGATONI ALL'ORTOLANA**

**Pasta gr 70, pomodori gr 70, verdure miste ( zucchine, melanzane, carote,... ) gr 40, olio gr 10, parmigiano gr 5, cipolla, basilico, sale marino q.b.**

Tritare finemente la cipolla e farla appassire in poco olio, aggiungere le verdure tagliate a cubetti. Unire i pelati e portare a cottura; a fine cottura aggiungere il basilico.

Scolare i rigatoni e condirli con il sugo, l'olio e il parmigiano.

### **PASTA E BROCCOLI**

**Pasta gr 70, broccoli gr 40, 1 acciuga, olio gr 10, aglio, sale marino q.b.**

Lavare accuratamente i broccoli, e scottarli in poca acqua. Scaldare poco olio con gli spicchi d'aglio interi, da togliere poco prima di aggiungere i broccoli e l'acciuga, dopo averli aggiunti, usare dell'acqua di cottura per renderli più soffici e farli cuocere per qualche minuto. Scolare la pasta e condirla con il sugo di broccoli e il restante olio.

### **PASTA AI TRE FORMAGGI**

**Pasta gr 70, provolone dolce e crescenza gr 30, olio gr 10, parmigiano gr 5, latte q.b., aromi, sale marino q.b.**

Far fondere la crescenza e il provolone dolce in poco latte ( o in una besciamella liquida ) con qualche foglia di salvia. Cuocere la pasta e condirla con il sugo preparato, il parmigiano e l'olio.

### **PASTA CON ZUCCHINE**

**Pasta gr 70, zucchine gr 40, olio gr 10, parmigiano gr 5, besciamella, cipolla, sale marino q.b.**

Tagliare le zucchine a rondelle sottili. Tritare la cipolla e farle appassire in poco olio, unire le zucchine e portare a cottura. Far cuocere la pasta e condirla con le zucchine, il parmigiano, il restante olio e a piacere mantecare con poca besciamella.

### **PASTA AGLIO, OLIO E PREZZEMOLO**

**Pasta gr 70, olio gr 10, aglio, prezzemolo e/o origano, sale marino, limone ( a piacere ) q.b.**

Scaldare  $\frac{1}{2}$  dell'olio con gli spicchi d'aglio, da togliere prima di condire la pasta, il prezzemolo tritato e/o l'origano e qualche cucchiaio dell'acqua di cottura della pasta. Cuocere la pasta e condirla con l'olio aromatizzato, il restante olio e qualche fettina di limone.

### **PASTA ALLA VIAREGGINA**

**Pasta gr 70, pelati gr 70, frutti di mare freschi o surgelati gr 40, olio gr 10, prezzemolo, aglio, sale marino q.b.**

Tritare finemente l'aglio e il prezzemolo e fare insaporire in poco olio. Aggiungere i pomodori e i frutti di mare. Cuocere la pasta e condirla con il sugo preparato e il restante olio.

### **PASTA ALLE MELANZANE**

**Pasta gr 70, melanzane gr 30, pelati gr 70, olio gr 10, parmigiano gr 5, cipolla, basilico, sale marino q.b.**

Sbucciare le melanzane, tagliarle a cubetti, cospargerle di sale e lasciarle riposare per circa 1 ora. Tritare la cipolla e farle appassire in poco olio, aggiungere la melanzane ben

lavate e i pelati; a fine cottura aggiungere delle foglie di basilico. Cuocere la pasta e condirla con il sugo, il restante olio e il parmigiano.

### **PASTA E CECI**

**Pasta gr 70, ceci secchi gr 30, olio gr 10, parmigiano gr 5, cipolla, rosmarino, brodo vegetale, sale marino q.b.**

Mettere in ammollo i ceci 12/24 ore prima. Tritare finemente la cipolla e farla appassire in poco olio, unire i ceci e un rametto di rosmarino. Aggiungere il brodo vegetale e portare a cottura. Quando i ceci sono cotti unire la pasta, farla cuocere e a fine cottura condire con il restante olio e il parmigiano.

*VARIANTE: la pasta si può sostituire con crostini di pane.*

### **PASTA E FAGIOLI**

**Pasta gr 70, fagioli secchi gr 30, olio gr 10, parmigiano gr 5, pelati gr 10, prezzemolo, aglio, sale marino q.b.**

Mettere in ammollo i fagioli 12 ore prima. Farli cuocere. Tritare il prezzemolo e l'aglio. Passare al setaccio metà dei fagioli. Far scaldare poco olio con l'aglio, i pelati, i fagioli interi e quelli passati. Unire l'acqua di cottura dei fagioli e far cuocere per pochi minuti. Aggiungere la pasta e a fine cottura unire il prezzemolo tritato il parmigiano e il restante olio.

*VARIANTE: la pasta si può sostituire con crostini di pane.*

### **PASTA E LENTICCHIE**

**Pasta gr 70, lenticchie secche gr 30, pelati gr 20, olio gr 10, parmigiano gr 5, cipolla, prezzemolo, carote, sedano, sale marino q.b.**

Cuocere le lenticchie aggiungendo i pelati, le carote e il sedano tagliati a pezzetti. Quando sono cotte aggiungere la pasta e portarla a cottura. Intanto che la pasta cuoce scaldare l'olio con il prezzemolo tritato e la cipolla. Condire la pasta con l'olio aromatizzato e il parmigiano.

*VARIANTE: la pasta si può sostituire con crostini di pane.*

### **PASTA E PATATE**

**Pasta gr 40, patate gr 50, olio gr 10, parmigiano gr 5, brodo vegetale, cipolla, prezzemolo, sale marino q.b.**

Tritare finemente la cipolla e farla appassire in poco olio, unire le patate tagliate a dadini, aggiungere poco brodo vegetale e farle cuocere per qualche minuto. Aggiungere la pasta e portare a cottura con il brodo vegetale necessario. A fine cottura unire il prezzemolo tritato, il restante olio e il parmigiano.

### **MINISTRA D'ORZO**

**Orzo gr 40, patate gr 40, porri o verdure miste gr 40, olio gr 10, parmigiano gr 5, aromi, brodo vegetale, sale marino q.b.**

Pelare le patate e tagliarle a pezzetti; lavare accuratamente i porri, o la verdura mista, e tagliarli a rondelle. Far cuocere in abbondante brodo vegetale le patate e i porri, o la verdura mista, e portare a cottura. Unire l'orzo e lasciar cuocere per più di 1 ora. A fine cottura unire l'olio, il parmigiano e gli aromi.

### **MINESTRA ALLA CALABRESE**

**Pasta gr 40, legumi misti ( fagioli, fave, piselli,...) gr 30, carote, cipolle, cavolo (facoltativo) gr 10, olio gr 10, aromi, sale marino q.b.**

Mettere a bagno i legumi per 12 ore. Preparare un trito di cipolla e carote e farlo appassire in poco olio. Aggiungere acqua a sufficienza, per la cottura dei legumi e della pasta, e portare ad ebollizione, aggiungere i legumi e portarli a cottura. Aggiungere il cavolo tagliato alla julienne e far cuocere. Aggiungere la pasta e a fine cottura unire l'olio rimanente.

### **MINISTRONE ALLA GENOVESE**

**Pasta gr 40, fagioli freschi o surgelati gr 30, zucca gr 20, olio gr 10, fagiolini, sedano, pomodori, carote, prezzemolo, basilico, sale marino q.b.**

Lessare i fagioli. Tritare le verdure e farle cuocere. Aggiungere i fagioli e la pasta, a cottura ultimata condire con olio e un trito di basilico e prezzemolo.

### **STRACCIATELLA IN BRODO VEGETALE**

**2 uova, patate gr 30, pangrattato gr 10, parmigiano gr 10, olio gr 6, brodo vegetale, sale marino q.b.**

Mettere a bollire il brodo vegetale con le patate tagliate a dadini. Nel frattempo preparare le uova sbattute con il pangrattato ed il parmigiano. Quando le patate sono cotte buttare nel brodo bollente il composto a base di uova e mescolare velocemente il tutto per qualche minuto. Servire ben caldo dopo aver aggiunto l'olio.

### **PIZZOCCHERI**

**Pizzoccheri gr 70, patate - verze – coste gr 40, bitto e casera gr 50, olio gr 10, parmigiano gr 10, salvia, aglio, brodo vegetale, sale marino q.b.**

Cuocere i pizzoccheri in abbondante acqua insieme alle verdure; scolare il tutto e condire con l'olio aromatizzato con abbondante salvia e qualche spicchio d'aglio. Unire il parmigiano grattugiato e gli altri formaggi tagliata a dadini.

*VARIANTE: i pizzoccheri si possono condire con un sugo di pomodoro e parmigiano.*

### **PIZZA MARGHERITA**

**impasto lievitato per pizza gr 200, mozzarella gr 100, pomodori pelati gr 70, olio gr 10, origano, basilico, sale marino q.b.**

Stendere l'impasto per la pizza, coprirlo con il pomodoro, mettere l'olio, , un pizzico di sale e infornare. A metà cottura aggiungere la mozzarella tagliata a fettine sottili, insaporire con origano e basilico prima di servire.

### **PIZZA CON MOZZARELLA E PROSCIUTTO**

**impasto lievitato per pizza gr 200, mozzarella gr 50, prosciutto cotto o crudo gr 50, pomodori pelati gr 70, olio gr 10, origano, sale marino q.b.**

Stendere l'impasto per la pizza, coprirlo con il pomodoro, mettere l'olio, , un pizzico di sale e infornare. A metà cottura aggiungere la mozzarella tagliata a fettine sottili, il prosciutto, insaporire con origano e basilico prima di servire.

### **PIZZA ALLE VERDURE**

**impasto lievitato per pizza gr 200, verdure gr50, mozzarella gr 50, olio gr 10,origano, basilico, sale marino q.b.**

Lavare la verdura. Tagliare le melanzane a rondelle, salare e lasciarle riposare per mezzora, lavarle bene e cuocerle al dente in acqua e aceto. Tagliere le zucchine e il peperone a cuocerli al dente in acqua e aceto. Stendere l'impasto per pizza, coprirlo con salsa di pomodoro, la mozzarella tagliata a fettine sottili e le verdure; condire con origano, basilico e olio.

### **SECONDI PIATTI a base di CARNE**

#### **POLPETTE O POLPETTONE AL FORNO**

**Carne gr 90, patate gr 40, uova q.b. per legare, parmigiano gr 5, olio gr 4, latte q.b., pangrattato q.b., sia da mettere nell'impasto sia da tenere da parte per rivestire le polpette, prezzemolo q.b., sale marino q.b.**

Unire in una ciotola tutti gli ingredienti, formare delle palline che passerete in un poco di pangrattato. In una teglia da forno rivestita da apposita carta, disporre le polpettine. Mettere in forno caldo a 200 gradi per il tempo necessario alla cottura (dipende dalle dimensioni della polpetta)

*Variante: polpettine al pomodoro utilizzare un sugo di pomodoro*

#### **POLLO ARROSTO**

**Pollo (coscia) gr 90, olio gr 2, aromi, sale marino q.b.**

Pulire e fiammeggiare il pollo e cospargerlo con gli aromi con poco sale. Mettere le cosce nella teglia da forno e condire con un filo di olio. Passare in forno caldo a 200 gradi per ½ - ¾ d'ora

*Varianti: pollo arrosto al limone, all'arancia.*

#### **COSCE DI POLLO ALLA CACCIATORA**

**Cosce di pollo gr 90, sedano q.b., carote q.b., cipolle q.b., pomodori pelati gr 20, olio gr 2,aromi, sale marino q.b.**

Pulire e fiammeggiare il pollo e cospargerlo con gli aromi con poco sale. Nel frattempo preparare un battuto con sedano, carote e cipolle. Fare stufare le verdure in una padella con un filo di olio e poca acqua, aggiungere il pollo e portare a cottura.

#### **SPEZZATINO ALLA CAMPAGNOLA**

**Carne gr 110,piselli freschi o surgelati gr 20, patate gr 40, olio gr 5, sedano q.b., carote q.b., cipolle q.b., farina q.b.**

Preparare un battuto con sedano, carote e cipolle. Aggiungere l'olio con dell'acqua e far stufare per qualche minuto. Nel frattempo infarinare i tocchetti di carne ed aggiungerli al battuto. Tagliare a tocchetti le patate. Unire alla carne le patate e i piselli. Portare a cottura. Se necessario aggiungere del brodo vegetale.



### **SCALOPPINE ALLA PIZZAIOLA**

**Carne gr 120, pomodori pelati gr 20, olio gr 5, origano, aglio, farina, sale marino q.b.**  
Passare nella farina le fettine di carne. Nel frattempo preparare un sugo con olio, aglio e pelati. Aggiungere le fettine di carne e portare a cottura. Aggiungere l'origano prima di servire.

### **COTOLETTA AL FORNO**

**Carne gr 120, uova q.b., olio gr 5, farina, pangrattato, sale marino q.b.**  
Impanare le fettine con uova e pangrattato misto a farina. Adagiare le fettine sulla placca del forno debitamente rivestita con carta da forno leggermente oliata. Passare nel forno preriscaldato e portare a cottura (quando la fettina risulta dorata da una parte, girarla).

### **BRASATO CON O SENZA POMODORO**

**Carne gr 120, pomodori q.b., olio gr 5, verdure miste, aromi, sale marino q.b.**  
Preparare un battuto di verdure miste. Aggiungere un poco di olio e acqua (a piacere anche i pomodori), adagiare la carne sulle verdure e portare a cottura. Prima di servire aggiungere gli aromi prescelti (rosmarino, salvia, timo, maggiorana, ecc).

### **ROAST-BEEF**

**Carne gr 120, aromi, olio q.b. sale marino q.b.**  
Strofinare la carne con un battuto di aromi e un pizzico di sale. Adagiarla poi in una pirofila e metterla in forno preriscaldato a 200 °. Girare la carne molto spesso fino a che il colore esterno non sia uniforme.

*N.B. la carne deve essere cotta in modo tale che solo il centro risulti leggermente rosato.*

### **ARROSTO**

**Carne gr 120, olio gr 5, sale marino q.b.**  
Adagiare la carne in una pirofila leggermente unta con olio. Mettere in forno preriscaldato a 180 ° e portare a cottura.

*VARIANTI: ARROSTO agli aromi, al latte, alle mele, alle prugne, alle verdure, all'arancia, al mandarino all'uva.*

## **SECONDI PIATTI a base di PESCE**

### **INSALATA DI MARE**

**Misto di seppie, vongole, gamberetti, polipi, calamari gr 140, olio gr 5, limone e sale marino q.b.**

Lessare il misto di pesce in acqua leggermente salata. Scolarli e condirli con olio e limone

### **GRATINATO AL FORNO**

**Pesce a filetti gr 140, olio gr 5, pangrattato, prezzemolo, limone, pomodoro, sale marino q. b.**

Impanare i filetti con uovo e pangrattato. Sbollentare il pomodoro, spellarlo e farne dei filetti. Adagiare il pesce in una pirofila unta di olio, guarnirlo con i filetti di pomodoro e del prezzemolo tritato. A fine cottura servirlo con una spruzzata di succo di limone

### **FILETTI ALLA PIZZAIOLA**

**Pesce a filetti gr 140, olio gr 5, pomodori pelati gr 20, origano, sale marino q.b.**

Preparare un sugo con il pomodoro e l'olio. Unire i filetti di pesce e portare a cottura. Prima di servire cospargere con origano.

### **INVOLTINI AL POMODORO**

**Pesce a fettine gr 140, olio gr 5. Per il ripieno: prezzemolo, aglio, pangrattato q.b.**

Preparare il ripieno con pangrattato, prezzemolo e aglio. Adagiare le fettine e mettere al centro un cucchiaino di composto ed arrotolarle. Disporre gli involtini su di una pirofila e mettere in forno preriscaldato fino a cottura.

### **LESSATO**

**Pesce in tranci gr 140, olio gr 5, brodo vegetale, aromi, limone, sale marino q.b.**

Lessare il pesce con un mazzetto di aromi in brodo vegetale Scolarlo e condirlo con un filo di olio e limone.

### **POLPETTINE AL FORNO**

**Pesce a filetti gr 120, uova q.b., parmigiano gr 5, olio gr 5, patate q.b., aromi, pangrattato q.b.**

Lessare il pesce con un mazzetto di aromi. Scolarlo e tritarlo finemente e unirlo alle patate lesse. Aggiungere le uova, amalgamare e modellare dei bastoncini che andranno passati nel pangrattato e cotti in forno.

### **FILETTI DI PESCE AL FORNO**

**Pesce ( sogliola o palombo ) gr 140, olio gr 5, cipolla, prezzemolo, limone, aceto, sale marino q.b.**

Preparare una marinata con l'olio, la cipolla, il prezzemolo tritato e poco aceto e farvi insaporire i filetti di pesce. Trasferire il pesce con la marinata in una teglia e cuocere in forno moderato.

### **PALOMBO CON PISELLI**

**Pesce gr 120, piselli surgelati gr 20, olio gr 5, pomodori pelati q.b., prezzemolo, cipolla, sale marino q.b.**

Affettare finemente la cipolla e farla scaldare nell'olio con il prezzemolo tritato. Unire i piselli e i pomodori pelati e cuocere per qualche minuto, aggiungere le fette di palombo e cuocere in forno.

### **SECONDI PIATTI a base di UOVA**

#### **FRITTATA DELL'ORTO**

**Uova n°2, patate e carote gr 50, olio gr 5, parmigiano gr 5, prezzemolo e sale marino q.b.**

Sbattere le uova con il parmigiano e il prezzemolo, unire le patate e le carote lessati e tagliati a dadini. Mescolare bene e cuocere la frittata in forno.

#### **FRITTATA CON VERDURE**

**Uova n°2, verdure miste gr 50, olio gr 5, parmigiano gr 5, latte, aromi, sale marino q.b.**

Sbattere le uova con il parmigiano e gli aromi, unire le verdure miste lessate tagliate a dadini. Mescolare bene, unire il latte e cuocere la frittata in forno.

#### **FRITTATA CON MOZZARELLA ( o altro formaggio )**

**Uova n°2, mozzarella gr 40, olio gr 5, parmigiano gr 5, latte, aromi, sale marino q.b.**

Sbattere le uova con il parmigiano e gli aromi, unire la mozzarella tagliata a dadini. Mescolare bene, unire il latte e cuocere la frittata in forno.

#### **FRITTATA CON LEGUMI**

**Uova n°2, legumi (piselli, fagiolo,fave,...) gr 40, olio gr 5, parmigiano gr 5, latte, prezzemolo, sale marino q.b.**

Sbattere le uova con il parmigiano, unire i legumi lessati, il latte ed il prezzemolo. Mescolare bene e cuocere la frittata in forno.

#### **FRITTATA CON GERMOGLI DI SOIA**

**Uova n°2, germogli di soia gr 25, olio gr 5, parmigiano gr 5, cipolla, sale marino q.b.**

Pulire e affettare finemente la cipolla. Sbattere le uova e aggiungere la cipolla, i germogli di soia e il parmigiano. Scaldare una teglia unta d'olio e cuocere la frittata in forno.

## SALUMI E FORMAGGI

PROSCIUTTO CRUDO O COTTO	gr	70		
BRESAOLA	gr	70		
se condita:				
olio	gr	5		
limone aromi	q.b.	q.b.		q.b.
FORMAGGIO	gr	80		
RICOTTA	gr	100		
FORMAGGIO con	gr	50		
PROSCIUTTO O BRESAOLA	gr	50		

## CONTORNI

### PURE' DI PATATE

**Patate gr 200, olio gr 10, latte, noce moscata, sale marino q.b.**

Lessare le patate in acqua salata. Passare nello schiacciapatate, unire il latte, l'olio e la noce moscata. Mantecare e servire caldo.

### PATATE IN UMIDO

**Patate gr 200, olio gr 5, pomodori, aromi, sale marino q.b.**

Preparare un sugo con il pomodoro, l'olio e gli aromi. Unire le patate, un poco di acqua e portare a cottura con un pizzico di sale.

### PATATE IN INSALATA

**Patate gr 200, olio gr 10, prezzemolo o rosmarino, aceto o limone, sale marino q.b.**

Lessare le patate in acqua salata. Farle a tocchetti e condirle con olio, aceto e prezzemolo (limone e rosmarino)

### **INSALATA DI POMODORI**

**Pomodori gr 150, olio gr 10, aromi sale marino q.b.**

Affettare i pomodori e condirli con prezzemolo o maggiorana o menta o origano o basilico, aglio e olio.

### **INSALATA PRIMAVERA**

**Lattuga romana gr 90, ravanelli gr 40, olio gr 10, menta, sale marino q.b.**

Lavare bene la lattuga, asciugarla e unirvi i ravanelli tagliati a rondelle sottili. Condire con olio, sale e qualche foglia di menta.

### **INSALATA GRECA**

**Pomodori gr 120, peperoni, cetrioli e cipolla(facoltativi) q.b., formaggio fresco (mozzarella) gr 30, olive nere gr 10, olio gr 10, origano, aglio, sale marino q.b.**

Affettare, dopo averle accuratamente lavate, le verdure. Tagliare a dadini il formaggio. Condire con olio, sale e origano.

### **FAGIOLINI E PATATE IN UMIDO**

**Patate gr 100, fagiolini gr 50, pomodori pelati gr 20, olio gr 10, cipolla, menta, sale marino q.b.**

Preparare un sugo con il pomodoro, l'olio, la cipolla e gli aromi. Lessare i fagiolini e le patate. Unire il tutto e far insaporire.

### **CAVOLFIORE ROSATO**

**Cavolfiore bollito gr 150, olio gr 10, parmigiano gr 5, besciamella rosata, sale marino q.b.**

Disporre in una teglia il cavolfiore. Preparare la besciamella rosata, usando salsa di pomodoro. Versare sui cavolfiori la besciamella e il parmigiano grattugiato. Infornare fino a doratura della superficie.

### **INSALATA MISTA**

**Insalata verde, cetrioli, carote, pomodori, ravanelli, finocchi gr 120, olio gr 10, succo di limone, sale marino q.b.**

Lavare e affettare le verdure. Condire con olio, sale e succo di limone

### **FAGIOLINI ALLA MENTA O MAGGIORANA**

**Fagiolini freschi o surgelati gr 100, pomodori freschi gr 50, olio gr 10, aglio, maggiorana o menta q.b.**

Lavare i fagiolini e i pomodori. Tagliare l'aglio e fare insaporire a freddo l'olio. Cuocere in poca acqua i pomodori e i fagiolini, aggiungere la menta o la maggiorana e portare a cottura. Condire con l'olio aromatizzato e servire tiepidi.

## LEGUMI IN UMIDO

**Legumi a scelta gr 50, pomodori gr 20, olio gr 10, sedano, carote, cipolle, alloro, aglio, sale marino q.b.**

Cuocere in acqua salata i legumi. Scolarli e, dopo aver preparato un sugo con i pomodori, il sedano, le carote, la cipolla e l'aglio, mescolare il tutto e lasciare insaporire.

## Qualche dettaglio in più sui ...PIATTI UNICI

Il piatto unico associa i carboidrati (dei cereali o delle patate) alle proteine animali (carne, uova, pesce, formaggi) o vegetali (leguminose).

Il piatto unico, accompagnato dalle verdure di stagione, da dolce (o gelato) o frutta fresca, garantisce un pasto che sazia e soddisfa.

Alcuni esempi di piatti unici da alternare:

### ✦ CARBOIDRATI + PROTEINE DELLA CARNE

1. polenta con spezzatino/brasato di manzo;
2. gnocchi di patate/di semolino con ragù di carne bianca o rossa;
3. lasagne al ragù di carne bianca o rossa;
4. cotoletta al forno con patate (al forno, purè...);

### ✦ CARBOIDRATI + PROTEINE DEL FORMAGGIO

1. lasagne alle verdure e formaggio;
2. pasta ai formaggi;
3. pizza (Margherita: pomodoro e mozzarella);
4. bruschetta con mozzarella e pomodoro;
5. torta salata con verdura e ricotta;

### ✦ CARBOIDRATI + PROTEINE DEL PESCE

1. riso/cous-cous con pesce in umido;
2. patate lesse/polenta con pesce;
3. pasta/riso al pesce (con filetti di pesce al pomodoro o in bianco, al tonno...).

E' da favorire il consumo di pasti a base di piatti unici per seguire un'alimentazione equilibrata perché questo comporta :

- ✦ un maggior controllo dell'introito calorico e ...
- ✦ un pasto comunque bilanciato nella presenza e varietà dei nutrienti



## **TORTA DI PERE**

### **Torta base MARGHERITA**

Uova intere 4, Farina 350 gr, Zucchero 160 gr, Pere decana n. 4, Burro a pezzetti 125 gr, Latte intero bicchiere, Lievito per dolci 1 bustina, Vanillina 1 bustina, Sale q.b.

**Base:** Montare molto bene i tuorli con lo zucchero, unire la farina, il latte, il lievito, la vanillina, e da ultimo gli albumi montati a neve ben ferma. Imburrare e infarinare una teglia, riempirla con l'impasto.

Variante per **torta di PERE:** Pelare 4 pere decana e tagliarle a spicchi. Infarinarli ed adagiarli sul composto della torta base versata nella teglia, prima di infornare in forno caldo a 180° per circa 50 minuti. Con queste dosi si ottengono circa Kg 1,6 di prodotto.

## **TORTA DI MANDORLE**

Uova intere 4, Farina 350 gr, Zucchero 160 gr, Mandorle pelate e tritate 150 gr, Burro a pezzetti 125 gr, Latte intero 1 bicchiere, Lievito per dolci 1 bustina, Vanillina 1 bustina, Sale q.b.

**Base:** Montare molto bene i tuorli con lo zucchero, unire la farina, il latte, il lievito, la vanillina, e da ultimo gli albumi montati a neve ben ferma. Imburrare e infarinare una teglia, riempirla con l'impasto.

Variante per torta di mandorle aggiungere all'impasto della torta Margherita 150 g di mandorle sbucciate e macinate finemente prima di infornare in forno caldo a 180° per circa 50 minuti.

## **TORTA DI RICOTTA**

Uova intere 4, Farina 350 gr, Zucchero 250 gr, Ricotta vaccina 350 gr, Lievito per dolci 1 bustina, scorza di limone grattugiata

Mescolare la ricotta, lo zucchero e le uova amalgamate una ad una. Aggiungere un po' alla volta la farina, la scorza di limone grattugiata (non trattata con difenile) ed il lievito. Versare l'impasto in una tortiera imburrata e infarinata. Infornare in forno caldo a 180° per circa 30 minuti. Con queste dosi si ottengono circa Kg 1,2 di prodotto.

## **TORTA AL CIOCCOLATO**

### **Torta base MARGHERITA**

Uova intere 4, Farina 350 gr, Zucchero 160 gr, Burro a pezzetti 125 gr, Latte intero 1 bicchiere, Lievito per dolci 1 bustina, Vanillina 1 bustina, Sale q.b.

Montare molto bene i tuorli con lo zucchero, unire la farina, il latte, il lievito, la vanillina, e da ultimo gli albumi montati a neve ben ferma.

Imburrare e infarinare una teglia, riempirla con l'impasto, infornarla in forno caldo a 180° per circa 50 minuti.

**Variante per torta al CIOCCOLATO** seguire le indicazioni riportate per la torta base (Margherita) aggiungendo al composto al posto della vanillina 3 cucchiaini di cacao magro.

A cottura ultimata e a torta raffreddata, cospargere di zucchero a velo.

**In caso di chiarimenti e domande potete contattarci ai seguenti indirizzi e-mail**

[brambilla.franca@aslmi2.it](mailto:brambilla.franca@aslmi2.it)

[chiavegatti.benedetta@aslmi2.it](mailto:chiavegatti.benedetta@aslmi2.it)

[giovanetti.gisella@aslmi2.it](mailto:giovanetti.gisella@aslmi2.it)